

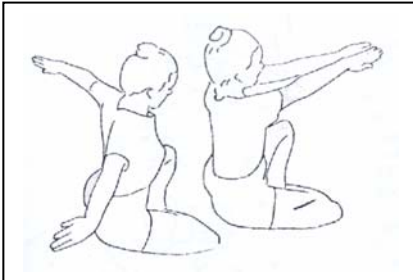


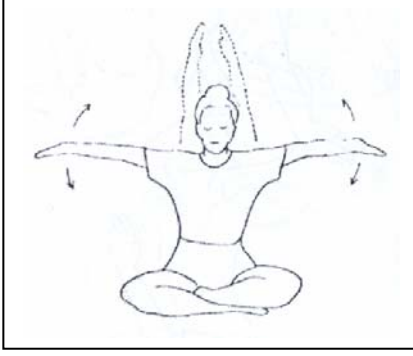
Serie para el cuello, los hombros y el torso

Comentario:

Como norma general:

Aplica Jalandhara Bhandha -cerradura de cuello- en todas las posturas si no se indica lo contrario. Para acabar cada ejercicio inspira, reten el aire dentro mientras aplicas cerradura raíz por unos segundos, exhala y reten unos segundos más aplicando de nuevo la cerradura de raíz.

Se recomienda consultar con un profesor diplomado por la AEKY para cualquier duda al respecto de la practicas de las kriyas (Ver directorio de la revista).

	<p>1) Siéntate en postura fácil. Di "Saa" y estira los brazos hacia el frente con las palmas viendo hacia fuera (a través de todo el ejercicio las palmas quedarán viendo hacia fuera). Di "Taa" y jala los brazos desde esta posición hacia los lados. Di "Naa", jalando los brazos hacia atrás, extendiéndolos lo más hacia atrás posible y sin doblarlos. Di "Maa" y regresa los brazos a los lados. Finalmente regresa al frente. Es un ejercicio en 4 pasos con el mantra "Saa-Taa-Naa-Maa". Continúa por 3 minutos. <i>Este ejercicio trabaja en los músculos del brazo superior.</i></p>
	<p>2) Aún en postura fácil, alternando los brazos, alcanza el brazo hacia arriba y tira hacia abajo con fuerza como si estuvieras sonando unas campanas. Mientras los brazos bajan, las manos están empuñadas. Al subir estira los dedos como si fueras a tomar la cuerda de la campana. Los brazos se mueven paralelamente. Inhala al subir de cada mano y exhala al bajar de los brazos. Continúa por 30 minutos.</p>
	<p>3) Repite el ejercicio 1 por 2 minutos</p>
	<p>4) En postura fácil con la espalda recta, pon los brazos a los lados, apoyando los puños sobre el suelo. Empieza a girar el cuerpo de lado a lado sin mover la cabeza. Inhala a la izquierda, exhala a la derecha. Después de 3 minutos comienza a cantar "Jom Dom Jar Jar". Cada sílaba corresponde a un giro. Continúa cantando con ritmo por 30 segundos más. <i>Este ejercicio rompe los depósitos de calcio y ajusta la caja torácica al igual que las vértebras inferiores del cuello.</i></p>
	<p>5) En postura fácil, extiende los brazos a los lados, 30 grados debajo de los hombros, con las palmas viendo hacia arriba. Sube los brazos arriba de la cabeza y luego bájalos a la posición original, moviendo rápidamente los brazos. Las palmas no llegan a tocarse cuando suben, ni las manos tocan el suelo al bajar. Continúa por 3 minutos. <i>Este ejercicio refuerza el sistema nervioso y rompe los depósitos de calcio.</i></p>



6) En postura fácil, pon las manos sobre las rodillas. Inclina la cabeza hacia atrás y comienza a rodarla en medio círculo, primero hacia un hombro y luego hacia el otro. Estira tu cuello. Continúa por **2 minutos**.
Este ejercicio rompe los depósitos de calcio en el cuello.